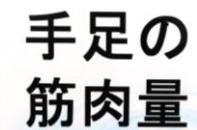


ところ：中浜公民館 集会室

主 催：地域包括支援センター



年をとって心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した状態

フレイルとは？

フレイルの原因は？

筋肉の衰え

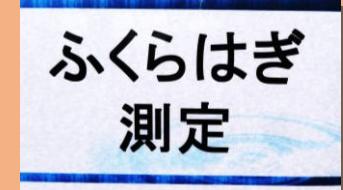
フレイルにならないために

健康長寿3つの柱

「栄養」「運動」「社会参加」全てに取り組むことが大切



1年に1回はフレイルチェックをし、  
健康寿命を少しでも延ばしましょう！



取り組んでいること・頑張っていることを共有しました。  
「栄養」「運動」「社会参加」たくさん  
の発表があり、地域包括支援センターの方々が  
驚かれていました(≧◇≦)